



6月 給食カレンダー

渋谷区立神南小学校

日	曜日	牛乳	献立	あか	さいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
2	月		レタスチャーハン 麻婆汁 杏仁豆腐	牛乳 烤き豚 豚肉 赤みそ 豆腐 粉巻天 緑乳	米 麦 油 ごま油 三温糖 でんぶん 砂糖	にんにく にんじん 干し椎茸 ねぎ レタス ショウガ 玉葱 だけのこ(水煮) さくらげ チンゲンツイ ハイン缶 もも缶 みかん缶	623 25.7
3	火		ごはん 韓国風ぶりかけ 五目みそ煮 野菜のピリ辛中華味	牛乳 烤きのり 豚肉 赤みそ 白みそ 白みそ揚げ	米 三温糖 白いりごま こんにゃく ジャガイモ ごま油	にんにく にんじん ごぼう 玉葱 干し椎茸 さやいんげん だいこん きゅうり	605 24.3
4	水		6月4日~10日は毎日健康週間です! スパゲティ地中海ソース 海藻サラダ 明日葉ドーナツ	牛乳 ベーコン いか えび くきわかれ カットわかめ ロースハム たまご	スパゲティ オリーブ油 油 ごま油 バター 薄力粉 三温糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん ぶなしめじ ホールトマト こまつな キャベツ きゅうり あしたば粉末	674 29.6
5	木		磯おこわ 和風だしの肉団子スープ メロン	牛乳 鶏肉 刻み昆布 油揚げ 豚肉 たまご 赤みそ 白みそ	米 もち米 しらたき 三温糖 でんぶん ごま油 ラー油	にんじん えだまめ キャベツ ねぎ 干し椎茸 ショウ ガ 玉葱 チンゲンツイ メロン	582 27.7
6	金		イワシのかば焼き丼 野菜の梅おかか味 みそ汁	牛乳 いわし かつお糸削り 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ	米 麦 でんぶん 薄力粉 油 三温糖	ショウガ キャベツ こまつな にんじん 練り梅 だいこん ねぎ	594 25.3
9	月		ごはん 豆腐入りサクサクつくね かみかみサラダ 新わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご さきいか かつお糸削り 生わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 しらたき 薄力粉 でんぶん 三温糖 白いりごま ごま油	ショウガ だけのこ(水煮) れんこん ごぼう だいこん にんじん きゅうり 玉葱 えのきだけ	639 30.9
10	火		わかめごはん ししゃもの南蛮焼き 野菜のおかか和え 白玉汁	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも ちくわ かつお糸削り 豆腐	米 麦 白いりごま 三温糖 白玉粉	にんじん 玉葱 キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ	572 25.5
11	水		ビビンバ にら玉スープ メロン	牛乳 豚肉 鶏肉 カットわかめ 編ごし 豆腐 たまご	米 麦 三温糖 白いりごま 油 ごま油	にんにく ショウガ だけのこ(水煮) 干し椎茸 こまつな だいすき もやし にんじん 玉葱 ホールコーン にら メロン	602 27.7
12	木		ごまあげパン マカロニスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ(白) ベーコン	コッペパン 油 白すりごま 砂糖 マカロニ 三温糖	玉葱 にんじん セロリー キャベツ ほうれんそう もやし ホールコーン	592 24.2
13	金		ごはん 魚の梅肉焼き からしあえ 豆乳入りみそ汁 あじさいゼリー	牛乳 さわら 豆腐 豆乳 赤みそ 粉巻天 カルビス	米 三温糖 ジャガイモ 砂糖	ショウガ 練り梅 こまつな もやし にんじん えのきだけ 玉葱 ぶどうジュース	628 30.9
14	土		チキンカレーライス シャキシャキ野菜 さくらんぼ	牛乳 鶏肉 レンズまめ 粉チーズ	米 麦 ジャガイモ はちみつ バター 薄力粉 油	にんにく ショウガ 玉葱 セロリー にんじん ホールトマト りんご だいこん きゅうり さくらんぼ	639 22.9
17	火		肉みそ丼 野菜の甘酢かけ コーンチーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ チーズ	冷凍うどん 油 三温糖 でんぶん 薄力粉	にんにく ショウガ ねぎ 玉葱 にんじん だけのこ(水煮) 干し椎茸 もやし きゅうり だいこん キャベツ ホールコーン	650 27.2
18	水		ごはん ジャンボぎょうざ ナムル 冬瓜のすまし汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 でんぶん ぎょうざの皮 油 白いりごま ごま油	にんにく ショウガ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな にら えのきだけ とうがん こねぎ	601 23.2
19	木		ごはん さばのヤンニヨムカンジャン 白滝のチャブチエ風 卵スープ	牛乳 まさば 豚肉 鶏肉 生わかめ 豆腐 たまご	米 三温糖 白すりごま 油 しらたき 白いりごま ごま油	ショウガ にんにく ねぎ 玉葱 ごぼう にんじん にら えのきだけ	599 29.0
20	金		たこめし もやしとわかめのあえ物 もぞくとちくわのみそ汁 りんごゼリー 夏至メニュー 6月お誕生日給食	牛乳 まだこ 油揚げ 刻みのり カットわかめ かつお糸削り ちくわ もぞく 赤みそ 白みそ 粉巻天	米 麦 三温糖 白いりごま 砂糖 ごま油	ショウガ にんにく にんじん もやし きゅうり ホールコーン 玉葱 葉ねぎ りんご缶詰	545 23.5
23	月		シナモントースト パプリカサラダ ハンガリアンシチュー	牛乳 豚肉 レンズまめ	食パン バター 三温糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 油	セロリー 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 黄バブリカ 赤バブリカ	616 23.8
24	火		スタミナ丼 ピーフンスープ すいか	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 でんぶん 白いりごま ピーフン 油 ごま油	にんにく ショウガ 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) キャベツ ピーマン 干し椎茸 にら もやし ホールコーン こまつな ねぎ すいか	591 24.2
25	水		ごはん 千草焼き 切干大根ときゅうりのごま酢あえ 豚汁	牛乳 粉かつお 塩昆布 鶏肉 たまご 豚肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	米 麦 三温糖 白いりごま 板こんにゃく じゃがいも 油 ごま油	玉葱 にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 糸みつ ば キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう だいこん ねぎ	592 28.4
26	木		ごはん 白身魚の甘酢あんかけ こふきいも こんにゃくサラダ	牛乳 メルルーサ あおり 油漬けツナ	米 でんぶん 薄力粉 油 三温糖 ジャガイモ つきこんにゃく 白いりごま 白すりごま ごま油	にんにく ショウガ 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 こまつな キャベツ	569 23.5
27	金		カラフルピラフ 田舎風豆スープ 黄桃のヨーグルトケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 白いんげんまめ たまご ヨーグルト	米 麦 油 ジャガイモ 三温糖 バター	にんにく ショウガ 玉葱 ホールコーン ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ バセリ もも缶	609 24.3
30	月		丹後のまつぶた寿司 かぶと九条ネギのみそ汁 水無月 郷土料理:京都府	牛乳 たまご さば(水煮) 蒸しかまぼ こ 生揚げ 白みそ	米 三温糖 上新粉 薄力粉 白玉粉 でんぶん 砂糖 甘納豆 油	かんぴょう(乾) にんじん 干し椎茸 サヤイんげん かぶ かぶ(葉) 葉ねぎ	590 22.2

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。